

养生看节气

夏秋之交,该祛湿还是润燥?



秋季已经悄然来临。然而对于我市的天气而言,气候仍停留在夏天。中医讲究节气、季节养生,更讲究辨证。最近的养生主题,应该是延续夏日的清热祛湿,还是迎接秋季的滋阴润燥?

●要祛湿还是润燥,关键看个体情况

气温虽高,但秋季的特质也开始逐渐显现。早晚开始出现凉意,一些人出现咽干、喉咙痛、头发干等症状,都是秋燥来临的表现。

不过,并非因为秋天来临了,所有人都应该开始滋阴润燥了。当下我市的气温仍然高温,外界的热邪、湿

邪依然会入侵人体。如果出现了湿热的症状,就应该采用缓解湿热的方法,而不是盲目滋阴润燥。同理,如果身体表现出干燥的症状,还继续清热祛湿,则有可能适得其反。因此,此时的养生主题应该跟随个体情况不同而变。

秋燥的常见症状是:皮肤干燥、毛发干燥、眼干、咽干、咽痛、大便干、流鼻血,这些症状在中秋、晚秋之后,会更加明显。如果出现舌红、口干、上火、胃口不好、拉肚子等问题,就要注意可能是受到热邪、湿邪的入侵,需要清热、祛湿、健脾胃。

●喝粥、煲汤、吃羹,养胃健脾不可少

如果出现秋燥的症状,可以适当采用滋阴润燥的食疗。如雪耳、沙参玉竹、百合、石斛等。沙参玉竹老鸭汤、石斛煲兔肉等,均有滋阴润燥的作用。除了食疗,少熬夜、保持规律的作息,也能减少“伤阴”,对于秋季养生而言也很重要。

如果出现湿热症状,则要先清热祛湿。不过,在秋季清热祛湿,与夏季时选用的方式略有不同。专家说,夏季常用的清热方式有如多

吃苦瓜、西瓜、绿豆汤等,到了秋季,清热的程度要轻一些。建议可以吃绿豆粥、莲叶粥等。温热的粥有助于减少药膳的凉性,同时比较容易吸收,有养胃健脾的作用。另外,现代人很多尿酸高,不能喝老火汤,用食材和食物做粥、羹的方式,更加健康。

入秋以后,健脾与滋阴润燥同样重要。“中医认为,脾为后天之本。”专家表示,一年四季都养脾胃,对秋

冬而言尤其如此。很多人虚不受补,这里的“虚”主要指脾胃虚弱。脾胃虚弱了,运化能力差,吃进入的东西吸收差,自然补不了。强健的脾胃可以帮助消化吸收,提高对药膳的利用率,为进补打下基础。专家表示,赤小豆、扁豆、山药、苡米等煲粥等,都是适合当下的膳食良方。这些食材除了有健脾养胃的功效之外,采用粥、羹、糊的方式,也可以起到滋润作用。

当季时令可多吃莲藕、梨等

中医讲究“食当令”,当季有许多蔬菜、水果等食材能够符合当下的养生主题。

莲藕就是一款不可多得的食材。从夏季到秋季,莲藕都是当令食材,具有健脾开胃、清热的功效。生吃莲藕,性质偏凉,可以清热、凉血,还可以榨汁吃。熟吃莲藕,健脾开胃、补气血、长肌肉,符合当下的养生主题。

橄榄也是比较不错的当令食材。专家说,橄榄具有消食、化痰止咳的作用,可生吃,可用来煲汤。枇杷、甘蔗、梨子等是秋季常见的水果,分别具有润燥、补水的作用,有利于止咳化痰,也特别适合当下。

四类人慎吃大枣

枣对身体有很多补益作用,因此民间流传着“一日吃红枣,一辈子不显老”的说法。中医认为,大枣性味甘温,能补中益气、养血安神。病后体弱、贫血患者及冬季手脚冰凉的女性都可以通过大枣调理身体。但是,大枣属于药食同源之品,有自己独特的药性,如果不分清红皂白,不辨体质,一律用大枣进补,有时非但起不到保健作用,甚至还会帮倒忙。尤其下列4类人,最好少吃或不吃大枣:

痰湿偏盛者 这样的人常表现为舌苔厚腻、口中发腻、食欲不振,平时常感觉胃部胀满,严重者会伴有头晕、恶心、呕吐、眼睑及面部浮肿等症状。大枣的滋腻之性容易助湿,使得痰湿停留在体内难以清除,进而加重上述不适。这种体质的人更适合吃薏仁、红小豆、山药、丝瓜等健脾利湿的食物。

爱上火的人 这类人偏热,经常出现便秘、口臭、咽喉牙龈肿痛等上火症状,而大枣性味甘温,偏于温补,若大量食用,犹如火上浇油。

感冒初期患者 感冒初期,入侵人体的风寒或者风热之邪正盛,若此时食用大枣,其黏腻的性质常常会导致邪气滞留,造成“闭门留寇”的后果,使得体内的病邪难以驱除,不利于恢复。

糖尿病患者 大枣含糖量较多,会使糖尿病患者血糖增高,病情加重。因此,血糖高的人不宜多吃大枣。

喝蜂蜜也有禁忌

蜂蜜的保健功效,一直受到大家认可,不少人还要每天坚持吃一些。然而,蜂蜜是否人人皆宜?怎样吃蜂蜜才最有效呢?

从中医角度讲,蜂蜜性平味甘,有补益脾胃、润肠通便的作用,能缓解口干、鼻干、皮肤干燥及大便干结等问题,还有安神的功效。蜂蜜还能滋阴润燥,适合阴虚火旺的病人。如因鼻敏感而有鼻干、红肿症状的人,可通过服蜂蜜来改善。但体质寒湿的人,或身体常出现水肿的人,食用蜂蜜反而会加重湿气,弊大于利。

此外,选蜂蜜,也要视个人体质而定。不同蜂蜜来自不同的植物,枸杞、龙眼、党参、山楂蜜等偏温性,有补益的作用;银杏、黄连、枇杷、菊花蜜、冬蜜、百花蜜等偏凉性,有清热的功效。

服用蜂蜜,较为合理的方法是每天吃一次,每次约一汤匙。在不同时间食用蜂蜜,功效也不同。如临睡前食用,有助于安神,可促进睡眠;而春季和夏季湿气重,早上则不宜食用,秋冬季却无妨。另外,蜂蜜对胃酸有双向调节作用,过量食用,会抑制胃酸,少量食用,会刺激胃酸分泌,所以胃酸过多、有溃疡性胃炎的人,可在饭前半小时食用,而胃酸缺乏、胃口较差的人,则应在饭后食用。蜂蜜能直接吞咽,也可用水冲服。温水冲服有助于刺激肠道蠕动,帮助排便。对于容易腹泻的人,则是以温热水冲服为佳(水温不超过60℃),可起到滋阴补益的作用。

四种食物要少吃

营养学家大多认为,食物没有绝对的好坏之分,“适量摄入”才是健康饮食的关键。美国“福克斯新闻网”最新载文,刊出4种多吃会伤害健康的食物。

加工肉食 《英国癌症杂志》刊登一项研究发现,热狗、香肠等加工肉食摄入量会增加胰腺癌和糖尿病风险。另外,加工肉类吃太多还会增加肠癌风险。美国卫生部告诫大众,红肉和加工肉食日摄入量应控制在70克以下。

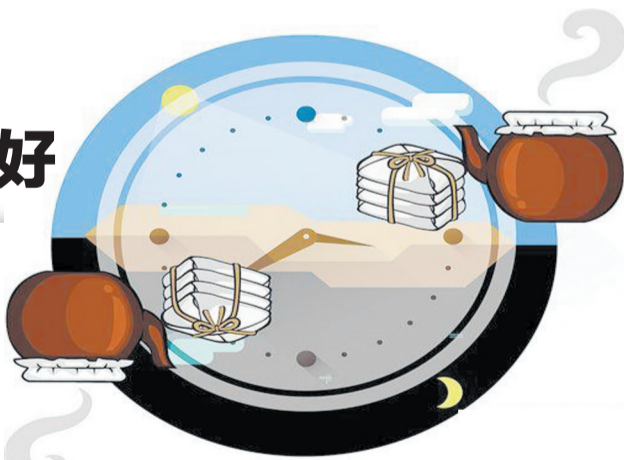
超市购买的冷冻主食 速冻水饺等冷冻主食含有太多的脂肪、盐和热量,过量或经常食用有害健康。

碳酸饮料 碳酸饮料高热、高糖、营养少。饮用过量容易导致发胖,增加糖尿病和心脏病等疾病风险。多项研究发现,饮料中添加的人工甜味剂与多种癌症有关。

无糖食物 无糖可乐、无糖果冻等无糖食物含有人工甜味剂。这些甜味剂虽然降低了热量,但是会刺激食欲,增加人们对糖的渴望,还可能增加某些癌症风险。

(本版综合)

喝中药有讲究 特定时间服用疗效更好



“门诊中药咨询窗有60%以上的病人咨询服药的时间问题。”有关专家介绍,中药汤剂在什么时候服用是常见的问题。其实,中药服药不能一概而论,应根据具体药方具体分析。服药方法是否恰当,对疗效亦有一定的影响。有的药物因其本身特性的要求,必须在一定的时间服用才能发挥效果。

有些药特定时间才有效

“从时间上看,一天中的不同时间,大体适合服用的药物类型也不一样。”专家说,主要有以下的时间段:

- 1.清晨** 宜服补肾药、行水利湿药、驱虫药及催吐药。
- 2.午前** 宜服发汗解表药及益气升阳药。古代医家认为“午前为阳之分,当发汗,午后阴之分,不当发汗。”不但汗药如此,亦有医家认为大凡走表透邪之药,均宜午前服用。古代中医对脾虚气陷诸疾所配制的补中益气汤、参术调中汤等益气升阳药,都强调午前服药,乃使人阳气达故也。

3.午后或入夜 宜服泻下药。历代医家对泻下药的服用时间大致分为三种:一是午后进药;二是日时进药,三是入夜服之,不宜午前服用。

4.入夜 宜服滋阴养血药。古人用六味地黄丸养阴有一显著特点,强调入夜时服用;当归六黄汤治阴虚盗汗,亦主张入夜时服用。

5.夜卧 宜服安神药、涩精止遗药,以用于治梦遗滑精。缓下剂宜在睡前服用,有利于次日清晨吸收。

服中药之所以讲究择时,是为取得更佳疗效。这样可以顺应人体有节律的生理变化,充分利用体内积极的抗病

因素而增强药效,还可减少药物不良反应。如果服药时间不当,扰乱人体生理节律,可能产生或加大药物不良反应。因此,为发挥中药的最佳疗效,不可忽视中药择时服药。

不同病位病性 服药时间不同

服药时间宜根据病位上下、病情轻重、药物剂型、病症特点来决定。专家说,虽然《神农本草经》曾云:“并在胸膈以上者,先食后服药;病在心腹以下者,先服药而后食。”但是,一般来讲,中医根据疾病的具体情况,对服药时间提出了以下7个建议:

- 1.一般药物宜在饭前1小

时服用,以利于药物尽快吸收。由于大多数的食物会对中药的吸收产生影响,饭前胃处于空虚状态,有利于药物的进入胃肠道吸收,补虚药宜饭前服用。

- 2.对胃肠道有刺激的方药、健胃消食药,宜饭后服用,以减轻药物对胃肠道的刺激。
- 3.急病、重病不拘时服用。
- 4.慢性病应定时服用。
- 5.泻下剂与补益剂,宜空腹服用。
- 6.安神剂宜临睡前服用。
- 7.治疟疾应在发作前2小时服用,还有的药物需在特定时间服用,如十枣汤宜平旦时服用,鸡鸣散宜五更时服用。